

Koolieine menüü 30.10-03.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder moosiga	200,00	264,10	39,80	9,15	7,26
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		370,20	56,00	11,75	10,56

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-kanavorm	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Kurgiviilud	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		426,90	47,67	17,58	18,69

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	200,00	127,60	22,01	5,40	6,64
Sepik juustuvõidega	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		287,00	47,21	9,10	10,14

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-krabinuudlialat	150,00	288,00	42,10	9,36	23,20
Jogurt	100,00	42,70	8,50	0,10	1,10
Toidukord kokku		330,70	50,60	9,46	24,30

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohupiimakook	100,00	198,00	32,80	14,51	5,44
Mahlajook	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		255,80	38,10	17,11	8,74

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

334,12	47,92	13,00	14,49
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.